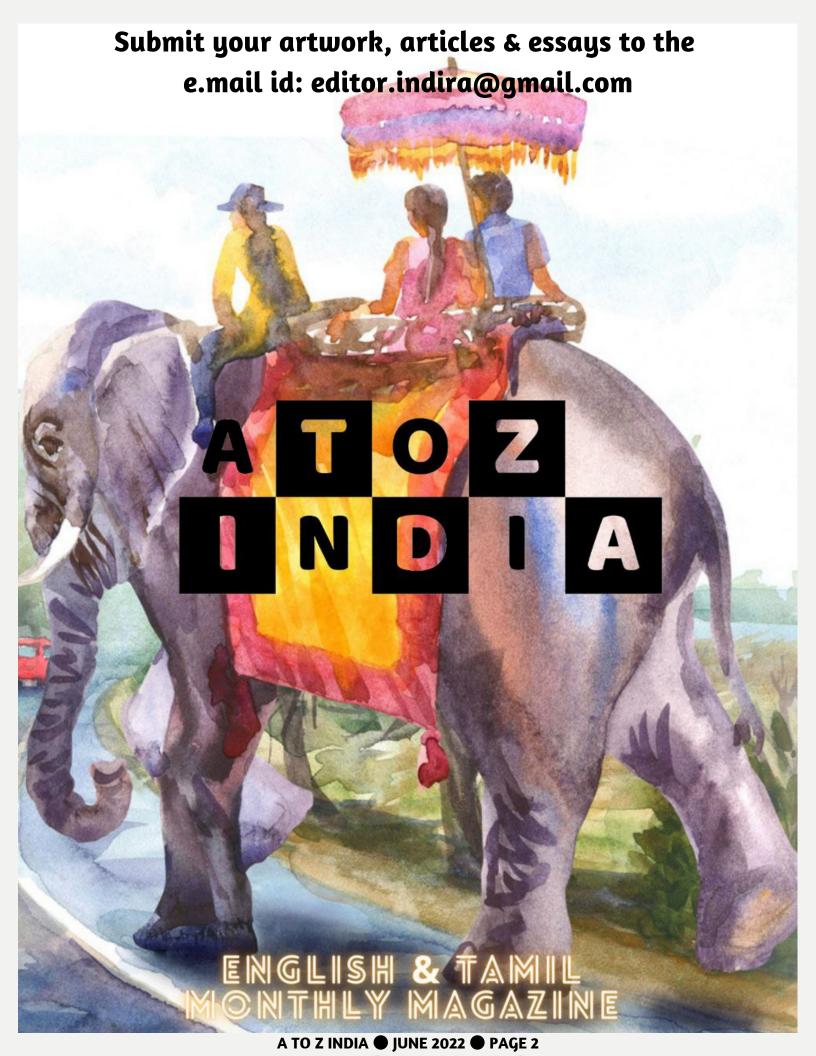
ATOZINDIA







04

FROM THE EDITOR'S DESK: SANT KABIRDAS JAYANTI 2022

Sant Kabirdas (1440-1518 circa) was a famous poet, saint and social reformer of India. His writings have greatly influenced the Bhakti movement. Kabir Panth which is a religious community recognizes him as its founder and its members are known as Kabir Panthis, the followers of Saint Kabirdas.

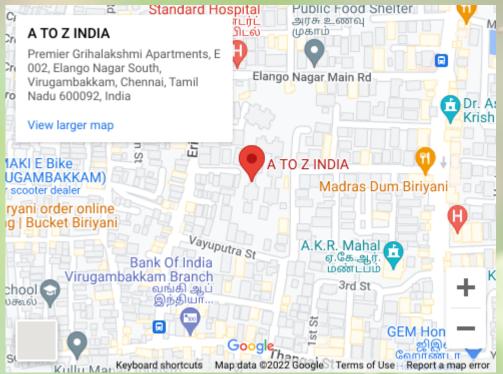
28

ECO TOURISM: SILENT VALLEY NATIONAL PARK, KERALA

Silent Valley, an ancient history of evolutionary and ecosystem, is 66 kilometres away from here. This is one of the largest taluks in Kerala.



A TO Z INDIA: Editorial Address



FROM THE EDITOR

A TO Z INDIA magazine covers the Indian through his art, culture, lifestyle, religion, etc. magazine gives an insight into the life of Indians from an angle uncovered bu others. Turn to find out what it is about and to immerse yourself into an entirely different culture.

Publication Team:

EDITOR: Indira Srivatsa
ASSOCIATE EDITOR:
Dwarak, Srivatsa
EDITORIAL
CONSULTANTS: Santha,
Bhavani, Srinivasan
REPORTING: Raghavan
PHOTOGRAPHY:
Adithyan
GRAPHICS ENGINEER:
Chandra

Editorial Office:

E002, Premier
Grihalakshmi
Apartments,
Elango Nagar South,
Virugambakkam,
Chennai - 600092,
Tamil Nadu, India.

Communication Details:

MOBILE: +91-7550160116

e.mail
editor.indira@gmail.com

Disclaimer:

A TO Z INDIA Magazine has made a constant care to make sure that content is accurate on the date of publication. The views expressed in the articles reflect the author(s) opinions.



Tamil writer & poet:

Mahakavi Subramania Bharati



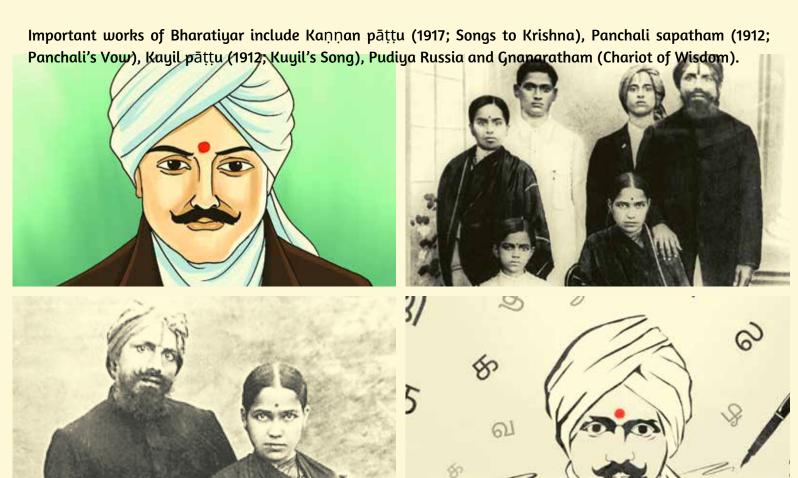
Srivatsa

Life History of Mahakavi Subramania Bharati:

Bharati was born on 11th December 1882, in Ettayapuram, Madras Presidency. Indian writer of the nationalist period (1885-1920) who is regarded as the father of the modern Tamil style. Also known as 'Mahakavi Bharathiyar His strong sense of social justice drove him to fight for self-determination.

Bharati's involvement during Nationalist Period:

After 1904, he joined the Tamil daily newspaper Swadesamitran. This exposure to political affairs led to his involvement in the extremist wing of the Indian National Congress (INC) party. In order to proclaim its revolutionary ardour, Bharathi had the weekly newspaper named 'India' printed in red paper. It was the first paper in Tamil Nadu to publish political cartoons. He also published and edited a few other journals like "Vijaya". Attended the annual sessions of INC and discussed national issues with extremist leaders like Bipin Chandra Pal, B.G. Tilak and V.V.S. Iyer. His participation and activities in Benaras Session (1905) and Surat Session (1907) of the INC impressed many national leaders for his patriotic fervour. Published the sensational "Sudesa Geethangal" in 1908. Bharati's reaction to the Russian Revolutions of 1917, in a poem entitled "Pudiya Russia" ("The New Russia"), offers a fascinating example of the poet's political philosophy. He was forced to flee to Pondicherry (now Puducherry), a French colony, where he lived in exile from 1910 to 1919. During this time, Bharati's nationalistic poems and essays were popular successes.



Culture and India:

Siddha Rudraksha Mala



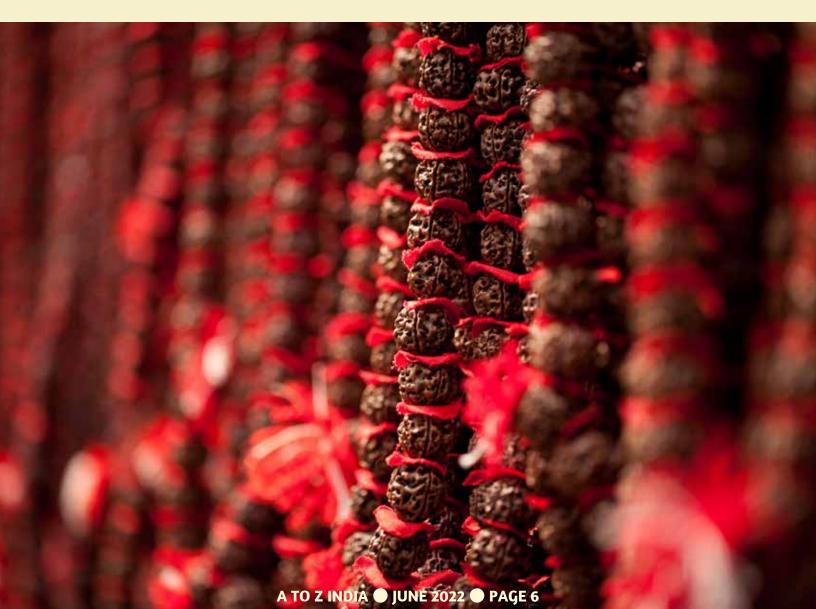
This is a very special and most powerful Mala made of a selection of 1 to 14 Mukhies Rudraksha beads brought together in a single mala The beads are strung most effectively for mantra Siddhi and power.

Significance of Rudraksha Siddha Mala:

This is an "Akshamalika" (garland of letters). All mantra (whose count is 7 crores) & all knowledge reside in this mala. For the successf achievers and ambitious people who want to reach the top level.



According to Puranas, a person who wears different mukhi Rudraksha becomes Lord Shiva incarnate. This has rudraksha beads representing all planets and representing all Devi and Devatas. You may get everything what you can dream. This is a chakra mala for balancing all chakras . This is the most powerful healing mala. This mala is designed to be worn on body or carried close to person. The synergistic combination of all mukhis in a mala provides wearer with abundance in wealth, renewed energy, good health, spirituality and fulfillment of desires.



The Young, Intelligent and Strong unifying force of Bharat:

Adi Shankaracharya



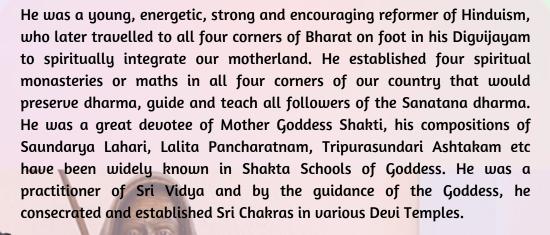
Sridhar

Sri Shankara was the Young, Intelligent and Strong unifying force of Bharat. On May 6, we celebrate the birth anniversary of Adi Shankaracharya, born around 500 B.C and known as the resuscitator of Sanatana Dharma.



He brought the lost light of Vedic Dharma back from the darkness of ignorance. He is known as the exponent of Advaita Vedanta, the spiritual tradition and philosophical school of Non-dualism. He became the master of all shastras and began writing his own bhasyams/commentaries on Upanishads, Bhagavat Gita, Bramha

Sutras etc by the age of 16.



Sri Shankara's contribution to Sanatana Dharma can't be expounded in mere few lines. This Young Acharya lived only a lifetime of 32 years of age which he successfully attained self-realisation and revolutionised our o intry. He left his physical self to divine abode at Kedarnath. He should be the source of inspiration for all Sanatana dharmis, especially the youth so that we transform ourselves and bring back the depriving spiritual glory of Bharat. Shankara indeed remains the young and strong unifying force of Bharat.



Exploring India:

Maa Kali



Om Kreem Kalikaye Namah!!!

Troubles dissolve by constantly taking refuge at her feet. Surrender to Maa kali.



Maa Kali is one of the most well known and worshipped Hindu Goddesses. The name Kali is derived from the Hindu word that means "time", and that also means "black". Kali in Hinduism, is a manifestation of the Divine Mother, which represents the female principle. Frequently, those not comprehending her many roles in life call Kali the goddess of destruction. She destroys only to recreate, and what she destroys is sin, ignorance and decay. She is equated with the eternal night, is the transcendent power of time, and is the consort of Lord Shiva.

It is believed that its Shiva who destroys the world, and Kali is the power or energy with which Shiva acts. Therefore, Kali is Shiva's shakti, without which Shiva could not act. Kali receives her name because she devours kala (Time) and then resumes her own dark formlessness. Kali as such is pure and primary reality (the "enfolded order" in modern physics); formless void yet full of potential.

- ~ Jai Maa Kali!!!
- ~ Shubh Prabhat!!!







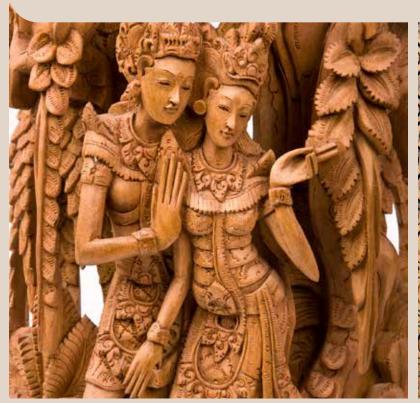


Divine Mother Adi Shakti:

Bhaguati Sita - The Shakti of Sri Rama



My obeisance at the lotus feet of warrior princess of Mithila, an incarnation of Bhu Devi/Mother Earth and Lakshmi. Bhaguati Sita is the Shakti of Sri Rama, an embodiment of feminine power, love, austerity, valour, perseverance, faith, devotion and sacrifice. She has innumerable qualities, and must be an icon for everyone. It was the delusional leela of her, through which she became the cause of Ravana's death. She is also the giver of Ashta Siddhis, as Lord Hanuman worshipped her and attained those celestial masteries.







The Pancharatra ideology:

Adi murthi or Para Vasudeva

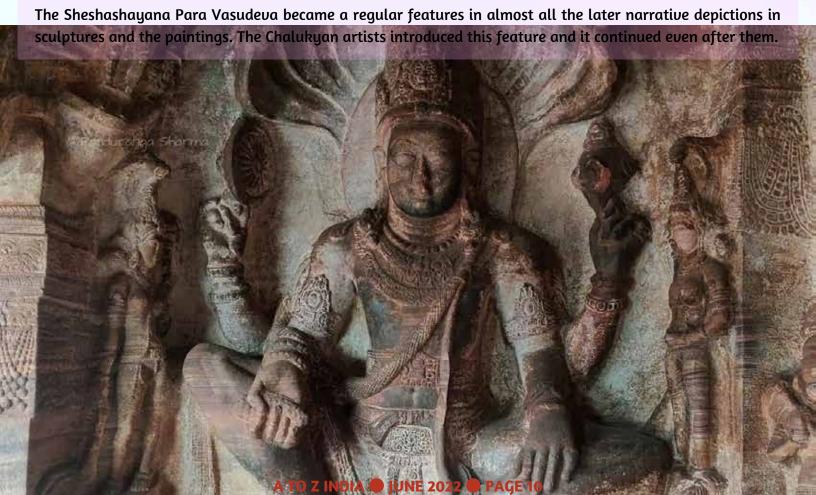


Adi murthi or Para Vasudeva represents, in the Pancharatra ideology, the transcendental form (Para) of Vishnu, abiding in the highest realm. Parama-Pada (Vaikunta), as the divinely auspicious and charming image (Divya Mangala Vigraha). He has four arms and seated in a relaxed posture on the coils of the serpent Adishesha (Ananta) who represents the premordial principles of time (Anantotsange Smasinam). The five hoods of serpent are spread over the head of Vishnu as a parasol.

He is associated with Lakshmi (Sri) and ever attended by Garuda, Vishvaksena and others. He is complete with all the six attributes in their entirety (Shadguna Paripurna); Wisdom (Jnana), Sovereignty (Aiswarya), Energy (Sakti), Strength (Bala), Valour (Virya) and Lustre (Tejas).

At his instance (i.e by the power of his will, ichha sakti) Lakshmi differentiates herself into the power of action (Kriya Sakti) and the power of becoming (Buthi Sakti). Because of these three powers the emanations proceed (Vyuha): Vyuha Vasudeva as the purusha; Vyuha Sankarshana as the prakrti; and Aniruddha as ahamkara (cosmic self consciousness). These are various manifestations of the six divine attributes mentioned above.

He is four armed. His front left hand is placed upon his left leg and his front right hand is holding a phala. His upper hands carry Shanka (Conch) and Chakra (Discus). He is bedecked with all the ornaments.



Story about Lord Hanuman's birth:

Why Hanuman Ji is called 'Pawan Putra'?



There are innumerable stories about Lord Hanuman's birth, his childhood pranks and most of all, his devotion to Lord Rama.

Why Hanuman Ji is called 'Pawan Putra'?

Lord Hanuman's mother, Anjana, was an apsara who was cursed to assume the form of a female monkey. The curse would only be lifted if she gave birth to an incarnation of Lord Shiva. She performed intense prayers to please Shiva to grant her the boon.

Happy with her prayers, Lord Shiva sent an eagle to snatch a part of the 'blessed kheer' that King Dasharath (Lord Rama's father) was distributing to his wives so that they may have children. Since the God of Wind, Pawan helped drop the kheer into Anjana's hands, partaking of which, Hanuman Ji was born, the child was named Pawan Putra (the son of the Wind God, Pawan). It is Pawan who blessed Hanuman and gave him powers to travel with the speed of the wind.!!

- ~ Jai Shri Ram!!!
- ~ Jai Pawanputra Hanuman!!!



<u>Trip from Mundgod to Gokarna:</u>

Kaitabeshwara Temple, Kubatur, Karnataka



<u>Kaghavan</u>



Trip from Mundgod to Gokarna:

Kaitabeshwara Temple, Kubatur, Karnataka



The Kaitabheshvara temple (also spelt Kaitabhesvara or Kaitabheshwara, known also as Kotisvara) is located in the town of Kubatur (also spelt Kubattur or Kuppattur, and called Kuntalanagara or Kotipura in ancient inscriptions), near Anavatti in the Shimoga district of Karnataka state, India. The temple was constructed during the reign of Hoysala King Vinayaditya around 1100 AD. The Hoysala ruling family was during this time a powerful feudatory of the imperial Western Chalukya Empire ruled by King Vikramaditya VI. According to the Archaeological Survey of India, the architectural signature of the temple is mainly "Chalukyan". Art historian Adam Hardy classifies the style involved in the construction of the temple as "Later Chalukya, non mainstream, far end of spectrum". The building material used is soapstone. The temple is protected as a monument of national importance by the Archaeological Survey of India.

Kaitabheshvara Temple is a Hindu Temple dedicated to Lord Shiva located in Kubatur Village Anavatti in Soraba Taluk in Shimoga District in the Indian state of Karnataka. This temple is situated on the outskirts of Kubatur village, in a place popularly known as Kotipura. The temple is protected as monuments of national importance by the central Archaeological Survey of India.

History:

The temple was constructed during the reign of Hoysala King Vinayaditya around 1100 CE. The Hoysalas was a powerful feudatory of the Western Chalukya Empire ruled by King Vikramaditya VI. The temple received extensive patronage from the Chalukyas, Seunas and Hoysalas. Lord Shiva of this temple was called as Kotishvara / Kotinatha as per the inscriptions in the temple. Kubatur was called as Kuppattur, Kuntala Nagara and Kotipura in the inscriptions. Kubatur was an important center of the also established itself as an important center of the Kalamukha sect during 11th century CE. The Kalamukha priest of the temple, Rudra Shakthi Deva was appointed as the Raja Guru by the Seuna king Simhana II as evident from his inscriptions.

Connectivity:

The temple is located at about 2 Kms from Anavatti, 4 Kms from Anavatti Bus Stand, 26 Kms from Hangal, 28 Kms from Shiralakoppa, 29 Kms from Soraba, 47 Kms from Haveri, 48 Kms from Haveri Railway Station, 99 Kms from Shimoga, 114 Kms from Hubballi Airport and 367 Kms from Bengaluru. The temple is situated at about 2 Kms from Anavatti on Anavatti to Hangal route. KSRTC buses and also several private buses are available regularly from Bangalore to Hangal. Buses are available from Hangal to Anavatti. Kubatur is well connected to Anavatti by Auto and other local means of transport.



An act of kindness of Maharana Pratap:

Abdul Rahim, the son of Bairam Khan



A kindness act of Maharana Pratap:

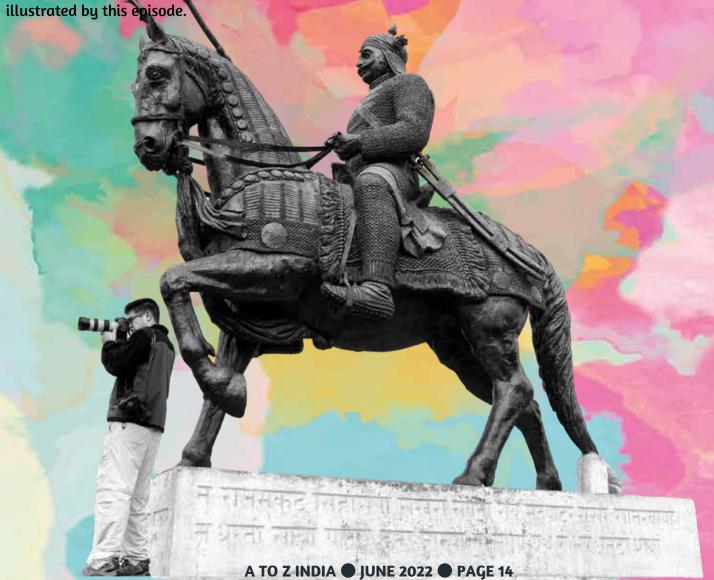
Abdul Rahim was born in Delhi, the son of Bairam Khan, Akbar's trusted guardian and mentor, who was of Turkic ancestry. Rahim was a commander of Akbar's army. He was sent by Akbar to capture Maharana, abduct womens and destroy temples.

Before Rahim could reach his destination, Maharana's eldest son Amar Singh found an opportunity and captured Rahim's contingent and their women.

MaharanaPratap seeing this became angry and ordered Amar Singh to set the women free and return them back to their camp with respect.

When Rahim heard of this, his entire attitude towards his enemy changed. He had a genuine change of heart. He praised Maharana and Mewar. He also began exploring Hinduism and India. He began writing poems in praise of Krishna. He became more Hindu than Muslim. All the Rahim's Dohas were penned by him.

This is the impact of the Maharana. How an act of kindness could change the heart of an enemy is well



Peace is not the absence of pain, but the presence of love.:

Notes to Self You Should Repeat to Yourself this Week



Positivity does not mean ignoring the negativity around you, it means overcoming the negativity within you. There is a big difference between the two. The peace, happiness, and effectiveness of your life greatly depends on the quality of your thoughts.

On an average day, most of your stress comes from the way you respond, not the way life is. Adjust your response and all that extra stress is gone. Truly, inner calmness among chaos is a superpower that frees you to focus more effectively on what actually matters.

The trick is to be present. Don't wish away all your days waiting for better ones ahead. Just appreciate where you are today. You've come a long way, and you're still learning and growing. Be thankful for the lessons. Take them and make the best of things right now.

You don't need to attend every petty argument you are invited to. Take this to heart and your future self will appreciate it. Because as you age, you will learn to value your time, heartfelt moments with loved ones, and peace of mind, much more. Little else will matter.



Everyone you encounter is struggling in some way. Some people are just better at hiding it. So even when you have good reason to be angry, don't be hateful. Rise up, with boundaries and grace. Remind yourself that peace is not the absence of pain, but the presence of love.

Om Namah Shivaya!!!



Cultural India:

The iron pillar, Qutub Minar complex, Mehrauli, New Delhi.



The iron pillar is situated at Qutub Minar complex, Mehrauli, New Delhi.

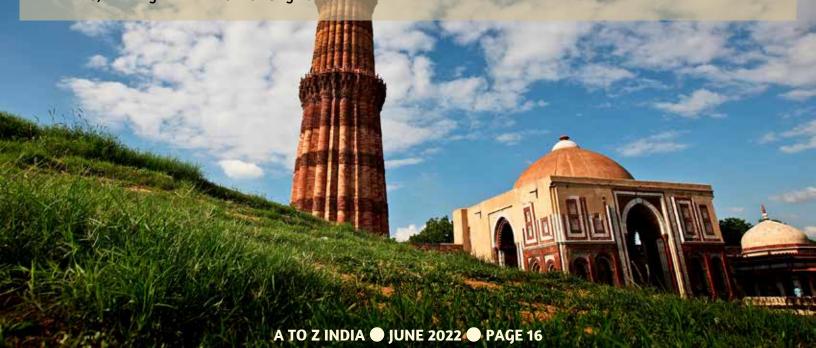
Some people also say that it was made in the memory of the Gupta King Chandragupta 2. According to the ancient records, it was present in Madhya Pradesh before it moved to Delhi. It was shifted by King Anangpal in the 10th century CE from Udaygiri to its present location. Anangpal built a Vishnu Temple here and wanted this pillar to be a part of that temple.

Archeologists confirm that this was created at least 1600 years ago, but it could be much older than that. In 2002, scientists studied the iron pillar and realized that it has a strange way of reacting to the atmosphere. Normally, Iron reacts with moisture in the atmosphere or rain and produces Iron oxide, which is called Rust. This rust is very powerful, it will deteriorate the iron, and eventually destroy the entire structure.

But the iron pillar does something very strange. When it comes in contact with moisture or rain, it produces a strange material called Misawite which has not been seen anywhere before. This material actually forms a protective coating over the iron pillar and shields it from damage, and also increases its magnetic property.

The iron pillar is actually made of 98% Iron, 1% Phosphorous and the remaining 1% is made of an ancient concoction called Vajra-sanghata. This concoction is clearly explained in ancient Indian texts. The Vajra-sanghata is created by mixing 8 parts of lead, 2 parts of bell metal and 2 parts of calx of brass. So, if you look at the total composition of the iron pillar, it is made of a complex alloy, created in ancient times.

Instead of rusting which is Iron Oxide, the phosphorous and Vajra-sanghata make water vapor which is H2O, to convert into Misawite, a compound of Iron, Oxygen and Hydrogen (y-FeOOH). This layer actually protects the pillar from rusting. So, the pillar would accumulate this protective coating over the course of many centuries, making it even more stronger.





Sri Ganesh Glass & Plywoods







Entire range of Plywoods, Glasses, Doors & all branded laminates.









#2/1, Kambar Salai,

Mugappair West, Chennai - 600 037.

Mobile: 9380337886, 9566118008

e.mail: sriganeshglassandplywoods2014@gmail.com

Ph: 044 26244992.

A TO Z INDIA JUNE 2022 PAGE 17

<u>ஆன்மீகம்:</u>

சேந்தங்குடி சிவன்கோயில்





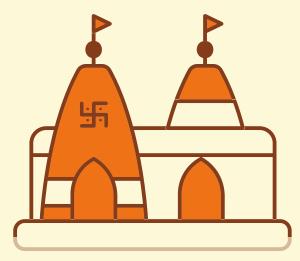


மயிலாடுதுறையின் வடகிழக்கு பகுதியானது சேந்தங்குடி. முப்பது ஆண்டுகளின் முன்னர் வரை சேந்தங்குடி தனி கிராமம் தான். மக்கள் தொகை பெருக்கம் மயிலாடுதுறையை பெரியதாக்கி சேந்தங்குடியை, நகரத்தின் ஒரு பகுதியாகிவிட்டது.

இங்கு ஒரு பெரிய குளத்தின் மேற்கு கரையில் கிழக்கு நோக்கிய சிறிய கோயிலை தன் இருப்பிடமாக கொண்டு இறைவன் கைலாசநாதர் அருள்பாலிக்கிறார். கோயிலின் முகப்பில் உள்ள இறைவன் இறைவி சுதை சிற்பத்தின் பிம்பம் குளத்து நீரில் ஆடிக்கொண்டிருப்பதை காண ஆனந்தமாக இருக்கிறது.

இறைவன் கைலாசநாதர் இறைவி கல்யாணி இவர் இறைவன் சன்னதியின் உள்ளேயே உள்ளார்.

இறைவன் சன்னதி வாயிலில் விநாயகர் மற்றும் முருகன் இருவரும் உள்ளனர். சுதையாலான துவார பாலகர்கள் உள்ளனர். எதிரில் அழகான நந்தி தேவர் உள்ளார். தென்கிழக்கில் ஒரு கிணறு உள்ளது. கருவறை கோட்டங்களில் தென்முகன் மற்றும் துர்க்கை உள்ளனர்.



சண்டேசர் உள்ளார். தென்மேற்கில் செல்வகணபதி எனும் விநாயகர் உள்ளார். வடமேற்கில் செழித்தோங்கிய ஒரு வில்வமரமும், அதனடியில் நான்கு நாகர்களும் உள்ளனர். அருகில் ஒரு மாடத்தில் காஞ்சி பெரியவர் சுதைசிற்பம் உள்ளது. வடகிழக்கில் நவகிரகங்கள் உள்ளனர்.

அம்பர் சேந்தன் என்பவர், பூந்தோட்டம் அருகில் உள்ள அம்பர் என்னும் ஊரில் வாழ்ந்த வள்ளல். திவாகர நிகண்டு பாடிய திவாகர முனிவருக்கு இன்னமுது ஊட்டியவன். இவரது காலம் ஒன்பதாம் நூற்றாண்டும் அவரது பெயரால் வழங்கும் ஊராக இருக்கலாம். கைலாசநாதர் என்பது சோழர்களின் உரிமைக்கோயிலாக இருந்திருக்கும், இந்த சேந்தங்குடிக்கான கதை தெரியவில்லை.



Agra beyond Taj:

Roman Catholic Church



Srinivasan

Walter Reinhardt Sombre the European adventurer served as a mercenary commander to different native rulers, but he is known more for his association with Scindias and Jats of Bharatpur. He died in Agra is buried in Roman Catholic Cemetery in Agra.

As Indians always have a knack for Indianising everything, Sombre came to be known as Sumuru Sahib in Native speakers much like Ochterlony who was known as Loony Akhtar Sahib and Sleeman who was known as Saleeman Sahib.

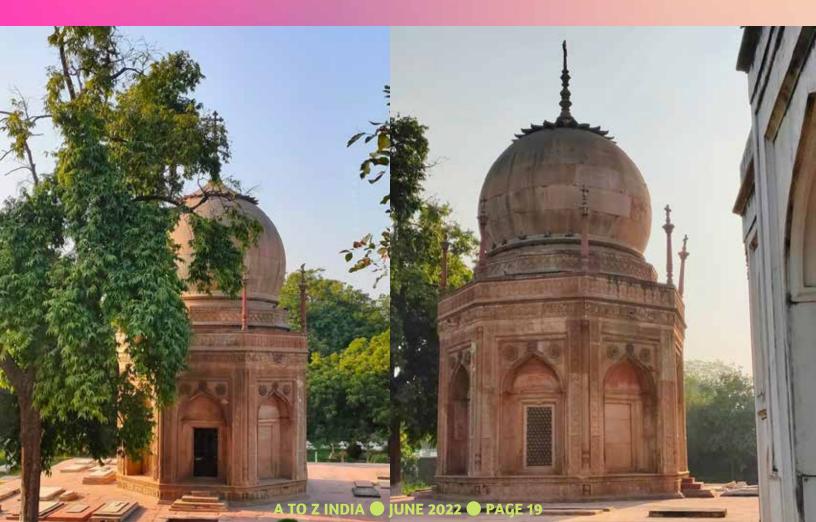
Whatever fame he achieved in life it was still not as much as the fame his celebrated wife commanded. He married a famous nautch girl Named Farzana Zaib in Nisa, who after the marriage with Sombre was known as Begum Sumuru.



After her husband's death, she took control of his mercenary forces and commanders it well until her death.

She was awarded two Jagirs or Badashapur and Gurgaon and Sardhana near Meerut. Besides this, the old Delhi's Famous Bhagirath Place was her dwelling in the city which she commissioned in pure European fashion.

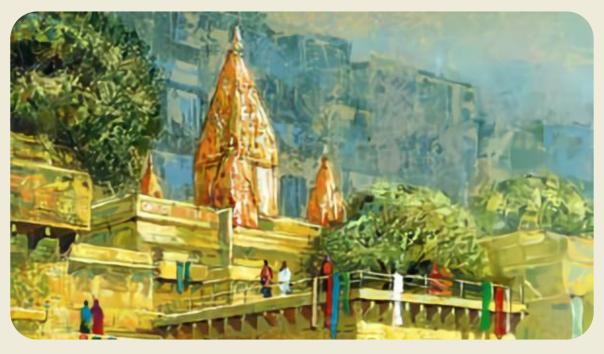
Begum Sumuru accepted her husband's faith and went on to become the first roman catholic ruler in North India. She lies buried in the tomb in the compound of the Church that she commissioned in her principality of Sardhana. Sumuru Sahib is resting for eternal sleep in this beautiful but unmarked and lost in time tomb in Agra's cemetary.

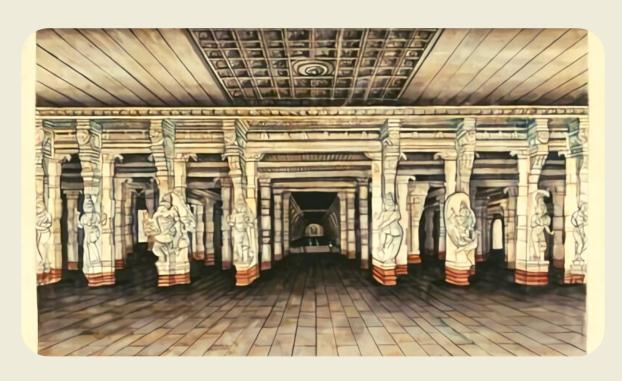


Incredible India:









Incredible India:









<u> ஜதகா கதைகள்:</u>

நட்பின் இரகசியம்



காலத்தில், ஒரு காட்டில் முன்னொரு சிங்கம் ஒன்று கொடூரமான வாழ்ந்து வந்தது. தினமும் உணவு உண்டுவிட்டு, தாகம் தீர்க்க அருகிலிருந்த ஓடைக்குச் அது செல்லும்.



ஒரு நாள், ஓடைக்குச் செல்லும் போது, சிங்கம் சதுப்பு நிலத்தில் சிக்கிக் கொண்டது. ஈரமான சேற்றில் இருந்து வெளியேற அது கடுமையாக முயற்சி செய்தது, ஆனால் பலனில்லை.



சிறிது நேரம் கழித்து, குள்ளநரி ஒன்று அந்த வழியாக சென்றது. அது சிங்கத்தின் மீது இரக்கம் கொண்டு அதற்கு உதவிக்கரம் நீட்டியது. சிங்கம் சேற்றில் சீக்கிரமே இருந்து வெளியே வந்தது.

<mark>"அன்புள்ள குள்ளநரி, நீ எனக்கு ஒரு புதிய</mark> வாழ்க்கையைத் தந்தாய்!" என்றது என்றும் சிங்கம். "நான் உனக்கு நன்றியு<mark>ள்ளவன</mark>ாக இருப்பேன்." நரி தனது <mark>குகையில்</mark> தங்குவதற்கு, சிங்கம் உதவ மு<mark>ன்</mark>வந்<mark>தத</mark>ு.

<u> ஜதகா கதைகள்:</u>

நட்பின் இரகசியம்



சிங்கமும் அதற்கு **கருவதாக** உணவ உறுதியளித்தது. நரி அந்த வாய்ப்பை ஏற்று சிங்கத்துடன் வாழ ஆரம்பித்தது. அவர்கள் உணவைப் பகிர்ந்துகொண்டு மகிழ்ச்சியாக நேரத்தைக் கழித்தனர்.

சில மாதங்கள் கடந்துவிட்டன, சிங்கமும் குள்ளநரியும் **தங்கள்** குடும்பத்தை விரிவுபடுத்தின. சிங்கத்திற்கு குள்ளநரிக்கு குட்டிகளும், குழந்தைகளும் குழந்தைகள் பிறந்தன. ஒன்றாக ഖിണെயாடி அனைவரும் மகிழ்ச்சியாக வாழ்ந்தனர்.



ஒரு நாள், சிங்கத்தின் மனைவி முணுமுணுக்க ஆரம்பித்தது, "இந்த நரிகள் ஏன் நம் வீட்டையும் உணவையும் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டும்?" நரிக்கு நிலைமை புரிந்தது. அது சிங்கத்திடம், "ஓ நண்பா, நம் இருவருக்குள்ளும் இருக்கும் அதே அளவிலான நட்பை நம் குடும்பத்தினரும் திருப்பித் தருவார்கள் என்று எதிர்பார்க்கக்கூடாது. எனவே, நாம் பிரிந்து இருப்போம்."



சிங்கம் இதயத்துடன் கனத்த ஒப்புக்கொண்டது. இரண்டு ஒருவரையொருவர் குடும்பங்களும் <mark>விட்டு பிரிந்தனர்.</mark> குள்ளநரி மற்றும் சிங்கம் அடிக்கடி சந்தித்து ஒன்றாக <mark>நேரம் செலவழித்து, ஆரோக்கிய</mark>மான நட்<mark>பைப் பே</mark>ணியது.

பாரம்பரியம்:

வெந்நீரில் இவ்வளவு விஷயம் இருக்கு!!!



விருந்து, விழாக்கள், அலுவலகப் பார்ட்டி என்று பல இடங்களிலும், பல்வேறு விதமான உணவு வகைகளைச் சாப்பிட்டு அஜீரணத்திற்கு உள்ளாவோர் வெந்நீரை 200 மி.லி அளவுக்கு வாரம் ஒரு முறை அருந்தி வந்தால், உடலில் தேவையற்ற கொழுப்புகள் சேராமல் தவிர்ப்பதோடு புத்துணர்ச்சியையும், சுறுசுறுப்பையும் தரும்.

நெஞ்சு எரிச்சல் போகணுமா? ஏதாவது எண்ணெய் பலகாரம், சுவீட், அல்லது பூரி சாப்பிட்ட பிறகு நெஞ்சு கரித்துக் கொண்டிருக்கிறதா? உடனே எடுங்கள் ஒரு டம்ளர் வெந்நீரை..! மெதுவாகக் குடியுங்கள். கொஞ்ச நேரத்தில் நெஞ்சு எரிச்சல் போயே போச்சு!

சதை குறையணுமா?

வெந்நீர் குடித்தால் உங்கள் உடலில் போடும் அதிகப்படி சதை குறையவும் வாய்ப்பிருப்பதாகச் சொல்கிறார்கள்...! காலையில்_சரியாக_மலம் கழிக்க முடியவில்லை ஃபீல் என்று பண்ணுகிறீர்களா? எடுங்கள் வெந்நீரை! குடியுங்கள் உடனே! இம்மீடியட் எஃபெக்ட் கிடைக்கும். (நிறையப் பேர், "அட, காலையில் எங்க வீட்டில் காபி என்று பெயர் சொல்லி தினம் அதைத்தானே கொடுக்கிறார்கள்" என்று புலம்புவது கேட்கிறது!)...!

உடம்பு வலிக்கிறதா?

உடம்பு வலிக்கிற மாதிரி இருக்கிறதா? உடனே வெந்நீரில் கொஞ்சம் சுக்குத்தூள், பனங்கற்கண்டு போட்டு குடியுங்கள். இதன் மூலம் பித்தத்தினால் வரும் வாய்க்கசப்பு மறைந்து விடும். மேலும், உடல் வலிக்கு, நன்றாக வெந்நீரில் குளித்துவிட்டு, இந்த சுக்கு வெந்நீரையும் குடித்துவிட்டுப் படுத்தால், நன்றாகத் தூக்கம் வருவதோடு, வலியும் பறந்துவிடும்...! கால் பாதங்கள் வலிக்கிறதா? எங்காவது அலைந்துவிட்டு வந்து கால் வலிக்கிறது என்றால், பாதங்கள் வெந்நீர்தான் அதற்கும் நமது ஆபத்பாந்தவன். பெரிய பிளாஸ்டிக் டப்பில் கால் சூடு பொறுக்குமளவுக்கு வெந்நீர் ஊற்றி அதில் உப்புக்கல்லைப் போட்டு, அதில் கொஞ்ச நேரம் பாதத்தை வைத்து எடுங்கள். காலில் அழுக்கு தோன்றினால், இருப்பது போல் வெந்நீரில் கொஞ்சம் டெட்டால் ஊற்றி அதில் பாதத்தை வைத்தால், கால் வலி மறைவதோடு, பாதமும் சுத்தமாகிவிடும்...!

மூக்கு அடைப்பா?

மூக்கு அடைப்பா? நம்ம வெந்நீர்தான் டாக்டர்! வெந்நீரில் விக்ஸ் அல்லது அமிர்தாஞ்சனம் போட்டு அதில் முகத்தைக் காண்பித்தால், மூக்கடைப்பு போயிந்தி! வீட்டில் வேலைக்கு ஆட்கள் பாத்திரம் இல்லாமல் **தாங்களே** தேய்த்து, துணி துவைக்கும் பெண்கள், வாரத்திற்கு ஒரு முறையேனும் உங்கள் கைகளை வெந்நீரில் கொஞ்ச நேரம் வைத்திருங்கள். இதன் மூலம் இடுக்கில் இருக்கும் அழுக்குகள் போய், ஆரோக்கியமாக உங்கள் கைகள் இருக்கும்...!

வெயிலில் அலைந்து தாகம் எடுக்கும் போது வெயிலில் அலைந்து விட்டு வந்து உடனே சில்லென்று ஐஸ்வாட்டர் அருந்துவதைவிட, சற்றே வெதுவெதுப்பான வெந்நீர்

பாரம்பரியம்:

வெந்நீரில் இவ்வளவு விஷயம் இருக்கு



விருந்து, விழாக்கள், அலுவலகப் பார்ட்டி என்று பல இடங்களிலும், பல்வேறு விதமான உணவு வகைகளைச் சாப்பிட்டு அஜீரணத்திற்கு உள்ளாவோர் வெந்நீரை 200 மி.லி அளவுக்கு வாரம் ஒரு முறை அருந்தி வந்தால், உடலில் தேவையற்ற கொழுப்புகள் சேராமல் தவிர்ப்பதோடு புத்துணர்ச்சியையும், சுறுசுறுப்பையும் தரும்.

அருந்துவது, தாகம் தீர்க்கும் நல்ல வழி.

ஈஸினோபீலியா, ஆஸ்துமா போன்ற உபாதைகள் இருப்போர், உங்களுக்கு தாகம் எடுக்கும் போதெல்லாம் கண்டிப்பாக வெதுவெதுப்பான வெந்நீர் குடியுங்கள்...!

திருமணம் மற்றும் பார்ட்டிகளில் நாம் நன்றாக சாப்பிட்டு விட்டு குளிர் பானங்கள் குடிக்காமல் ஒரு கிளாஸ் வெந்நீர் குடியுங்கள் அது உங்களுக்கு உடம்புக்கு நல்ல பலனை தரும்...!

ஜலதோஷம் பிடித்தவர்களுக்கு: அதுபோலவே ஜலதோஷம் பிடித்தவர்களும் வெந்நீர் குடித்தால், அது அந்த நேரத்துக்கு நல்ல இதமாக இருப்பதோடு சீக்கிரம் குணமாகும்.

இதையெல்லாம் தவிர, வீட்டில் நெய், எண்ணெய் பாட்டில் இருந்த பாத்திரங்களைக் கழுவும்போது கொஞ்சம் வெந்நீரை ஊற்றி ஊற வைத்து, அப்புறம் கழுவினால் பிசுக்கே இல்லாமல் பளிச்சென்று சுத்தமாகும்...!

தரையை துடைக்கும் போது: அதுபோலவே தரை துடைக்கும் போது, குறிப்பாக குழந்தைகள், நோயாளிகள் இருக்கும் வீட்டின் தரைகளை வெந்நீர் உபயோகப்படுத்தி துடையுங்கள். கிருமி இல்லாத சுத்தமான தரை உங்களுடையதாகும்...! திடீரென்று கடுமையான தலை வலியா? தலைவலியை உணர்ந்தவுடன் 200 மி.லி அளவு வெந்நீர் அருந்துங்கள்.

சில நேரங்களில் அஜீரணம் அல்லது குடலில் போதிய அளவு தண்ணீர் இல்லாததால் கூட தலை வலி ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. எனவே இளஞ்சூட்டில் வெந்நீர் குடித்தால், உடனடியாக ஜீரணத்தை தூண்டி தலைவலி நீங்கும். அல்லது சூடான காபியை குடியுங்கள். தலைவலிக்கு இதமான மருந்தாக காபி அமையும்....!

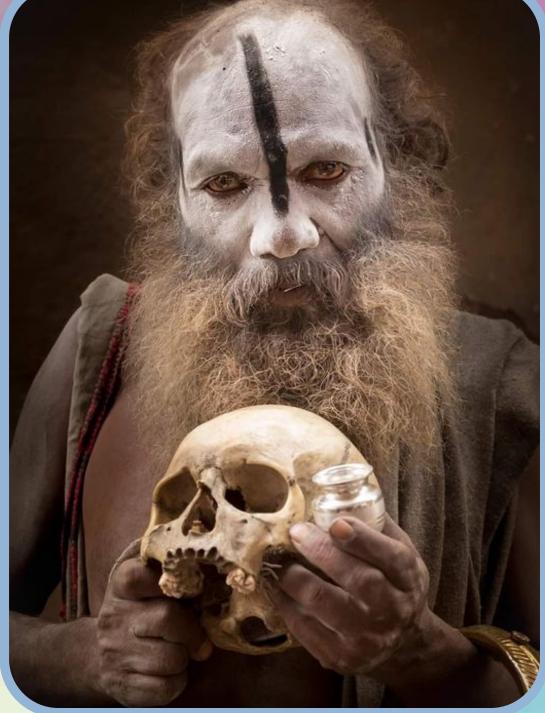
சுறுசுறுப்புக்கு சுக்கு வெந்நீர் தமிழகத்தைப் பொருத்தவரை நகர்ப்புறங்களிலும், கிராமங்களிலும் பெரும்பாலான வீடுகளில் வாரம் ஒருமுறை சுக்கு வெந்நீர் தயாரித்து குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை வீட்டில் உள்ள அனைவருக்கும் கொடுப்பதை வழக்கமாக கொண்டிருக்கிறார்கள்.

சென்னை போன்ற பெருநகரங்களிலும், மைக்ரோ ஃபேமிலி (micro family) எனப்படும் 3 அல்லது 4 பேரைக் கொண்ட தனிக்குடித்தனங்களிலும் சுக்கு வெந்நீர் என்பது கானல் நீர் எனலாம்.

வெந்நீருக்கும் இவ்வளவு பயன்கள் இருப்பதை நாம் அறிவோம், பயன் அடைவோம்!!! 😌





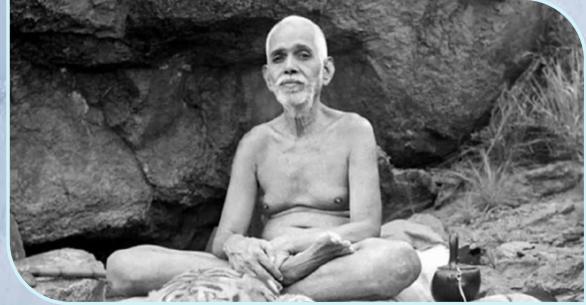


The supreme personality of Godhead said: "One should neither praise nor criticize the conditioned nature and activities of other persons. Rather, one should see this world as simply the combination of material nature and the enjoying souls, all based on the one Absolute Truth.

Whoever indulges in praising or criticizing the qualities and behavior of others will quickly become deviated from his own best interest by his entanglement in illusory dualities."

- Srimad Bhagavatam Mahapurana 11.28.1-2





Bhagavan Sri Ramana Maharshi:
Love and Love alone...

Á <u>Akhilandamma</u>

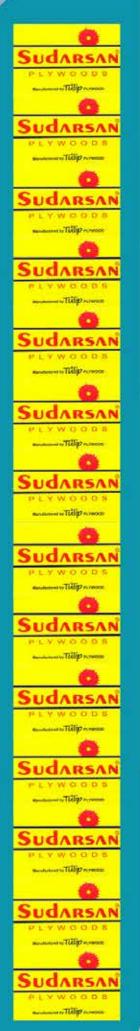
'Unnai Vidamal Iru':

One day when I went up the hill with all the required foodstuff to serve a bhiksha, a swami told me, since it was a full moon day, it was an auspicious time to receive upadesa from great souls.

I approached Bhagavan, bowed, stood up and said, "Bhagavan, kindly tell me something." Bhagavan stared at me and asked, "About what am I to tell you?" I was both puzzled and nonplussed. A mixture of fear and devotion along with an eagerness to hear Bhagavan's gracious words welled up within me, rendering me incapable of speech. I just stood mutely. Bhagavan understood my predicament. No one can hide anything from him. He can understand the state of mind of anyone who approaches him, merely by looking at him. He looked at me graciously and said, 'unnai vidamal iru', that is, 'Be without leaving yourself.'

I could not comprehend the meaning of this high-level upadesa, but as soon as the words came from Bhagavan's mouth I felt an immense satisfaction and wonderful effulgence in my mind. These gracious words welled up in my mind again and again like the rising of tides. The feeling they produced gave me an indescribable happiness. I stood there delighting myself in the feelings produced by this one phrase. Even today, the sound of that upadesa rings in my ears and bestows immense peace on me.

Though I didn't understand what Bhagavan had told, I immediately experienced the state that the words were indicating without ever really understanding what they meant. I came to understand through this experience that in Bhagavan's benign presence a single gracious utterance can produce the fruit and the fulfillment of all spiritual practices such as sravana [hearing], manana [thinking or reflection] and nididhyasa [contemplation or abidance].





Eco tourism:
Silent Valley National Park Mannarkkad, Palakkad, Kerala



Silent Valley National Park Mannarkkad is a small town in Palakkad district of Kerala. Silent Valley, an ancient history of evolutionary and ecosystem, is 66 kilometres away from here. This is one of the largest taluks in Kerala. This place is 40 km from Palakkad District Headquarters.

The valleys of the rivers Kunthipuzha and Bhavanipuzha are the core part of the Silent Valley National Park. One cannot visit this place like other tourist centres as it is a place of extreme ecological importance. We can enter the Silent Valley only after getting advanced permission from the Forest Department.

Permission for this should be obtained from the Forest Department office in Mukkali, Palakkad. Eco tourist activities are going on here under the censorship of Forest Department. The forest department itself is arranging accommodation facilities for the tourists. Silent Valley was named Sairandri Forest. Silent Valley is said to have been named because of the sound of beetles.

This name is said to have originated from the scientific name of the lion-tailed monkey found in the Silent Valley forest. Silent Valley is home to countless creatures. In ecosystems ranging from 2200 meters high to 500 meters high, it has been found to contain orchids, rare plant species and fish that have never been seen anywhere else in the world. Forest sightings can be between 9am to 3:30pm. By 3:30pm it will be dark inside the forest with heavy snow.







<u>கலாச்சாரம்:</u>

வெட்டிவேர் தோரணம்



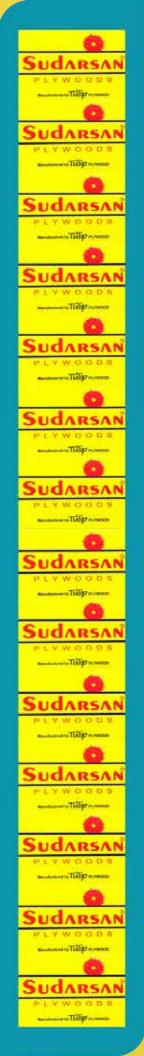
வெட்டிவேர் தோரண கட்டை வீட்டு பூஜை அறை நிலையில் மாட்டலாம். வெட்டிவேர் வீட்டில் உள்ள எதிர்மறை ஆற்றல்களை அகற்றி, தெய்வ கடாட்சத்தை சித்திக்க உதவும்.

வெட்டி வேரில் இருந்து வரும் நறுமணம் வீடு முழுவதும் பரவி, நல்ல சிந்தனைகளை வீட்டில் உள்ளவர்களுக்கு உண்டாக்கும். அதன் நறுமணம், சுவாச கோளாறுகளை நீக்கி புத்துணர்ச்சியுடன் செயல்பட உதவும்.

இந்த வெட்டிவேர் கட்டை வீட்டில் உள்ள தண்ணீர் தொட்டியில் போட்டு வைக்கலாம். இதனால் தண்ணீரில் உள்ள கிருமிகள் அழியும்.



A TO Z INDIA JUNE 2022 PAGE 29





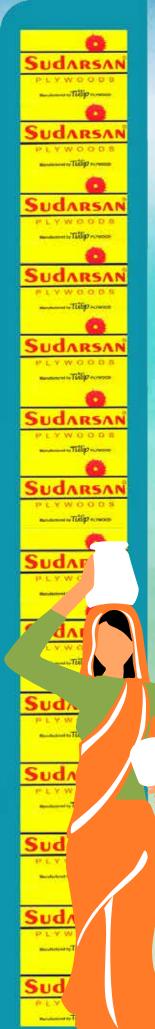
_{கலாச்சாரம்} விலைமதிப்பற்ற பொன்மொழிகள்

குதிரைகள் குடிக்கும் நீர் நிலைகளில் இருந்து நீர் அருந்துங்கள். குதிரை ஒருபோதும் கெட்ட தண்ணீரை குடிக்காது. பூனை தூங்கும் இடத்தில் உங்கள் படுக்கையை இடுங்கள். அமைதி தராத இடத்தில் பூனை உறங்காது.

புழு துளைத்த கனிகளை உண்ணுங்கள். நச்சுக் கனிகளை புழு துளைக்காது. பூச்சிகள் உட்கார்ந்திருக்கும் காளானை தைரியமாக உணவாக எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். விஷக் காளான்கள் மீது பூச்சிகள் உட்காராது.

முயல்கள் குழி பறிக்கும் இடத்தில் மரத்தை நடலாம். மரம் செழிப்பாக வளரும். பறவைகள் வெப்பத்தை தவிர்க்க ஓய்வெடுக்கும் இடத்தில் உங்களுக்கான நீர் ஊற்றினை தோண்டுங்கள். பறவைகள் தூங்கப் போகும் நேரத்தில் தூங்கச் சென்று, அவை விழிக்கும் நேரத்தில் எழுந்திருங்கள். நீங்கள் தொட்டதெல்லாம் பொன்னாகும்.

அதிகம் இயற்கையான உணவுகளை உண்ணுங்கள். வலுவான கால்களையும், துணிச்சல் மிக்க இதயத்தையும் பெறுவீர்கள். மீன்களைப்போல அடிக்கடி நீரில் நீந்துங்கள். நீங்கள் பூமியில் நடக்கும்போது கூட மீன்களைப் போலவே உணர்வீர்கள். அடிக்கடி வானத்தைப் பாருங்கள். உங்கள் எண்ணங்களில் வெளிச்சமும், தெளிவும் பிறக்கும். நிறைய அமைதியாக இருங்கள், கொஞ்சம் பேசுங்கள். உங்கள் இதயத்தில் மௌனம் குடிகொள்ளும். உங்கள் ஆன்மா எப்போதும் அமைதியாக இருக்கும். விவசாயத்திற்கு முன்னுரிமை கொடுங்கள். நாடு நாசமாகாது .





<u>அந்த கால நினைவுகள்:</u>

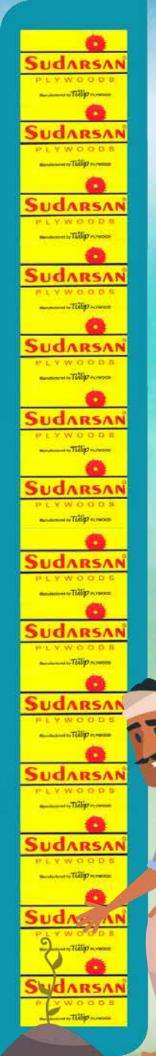
நாமும் வாழ்ந்த பொற்காலம்...

<u> கந்திரா</u>

அந்த காலம்... நான் அந்தக்காலத்து ஆசாமி. அப்போதெல்லாம்... ஊசி போடாத Doctor... சில்லறை கேட்காத Conductor... சிரிக்கும் Police... முறைக்கும் காதலி... உப்பு தொட்ட மாங்கா... மொட்டமாடி தூக்கம்... திருப்தியான ஏப்பம்... Notebookன் கடைசிப்பக்கம்... தூங்க தோள் கொடுத்த சக பயணி.... பார்த்த நொடியில் உரிமை எடுத்துகொன்பால்ய நண்பன்...

இப்பவும் டேய் என அழைக்கும் தோழி... இரவு 2 மணிக்கு கத்வை திறந்துவிடும் அம்மா... கோபம் மறந்த அப்பா... சட்டையை ஆட்டய போடும் தம்பி... அக்கறை காட்டும் அண்ணன்... அதட்டும் அக்கா... மாட்டி விடாத தங்கை... சமையல் பழகும் மனைவி... சேலைக்கு fleets எடுத்துவிடும் கணவன்... வழிவிடும் ஆட்டோ காரர்... High beam <mark>போ</mark>டாத லாரி ஓட்டுனர்... அரை மூடி தேங்கா... 12மணி குல்பி... Sunday சாலை... மரத்தடி அரட்டை... தூங்க விடாத குறட்டை... புது நோட் வாசம்... மார்கழி மாசம்... **श्वर्काका**ं இருக்கை... கோவில் **Exhibition** அப்பளம்... தெப்பகுளம்... மேடை பந்தடி முறைப்பெண்ணின் சீராட்டு... எதிரியின் பாராட்டு... தோசைக்கல் சத்தம்...

எதிர்பாராத முத்தம்... பிஞ்சு பாதம்... எளிதில் ம<mark>ணப்பெண்</mark> கிடைத்தாள்., வெஸ்ட் இன்டீசை வெல்லவே முடியாது..., சந்தைக்கு போக பத்து ரூபாய் போதும்.., முடி வெட்ட இரண்டு ரூபாய்தான்.., மிதி வண்டி வைத்திருந்தோம்.., சிவாஜி எம்ஜிஆர், படம் ரிலிஸ்... கபில் தேவின் கிரிக்கெட்... குமுதம், விகடன் நேர்மையாக இருந்தது... வானொலி நாடகங்களை ரசித்து கேட்டோம்., எல்லோரும் அரசு பள்ளிகளில் படித்தோம்.., சாலையில் எப்போதாவது வண்டி





^{அ<u>ந்த கால நினைவுகள்:</u> நாமும் வாழ்ந்த பொற்காலம்...}

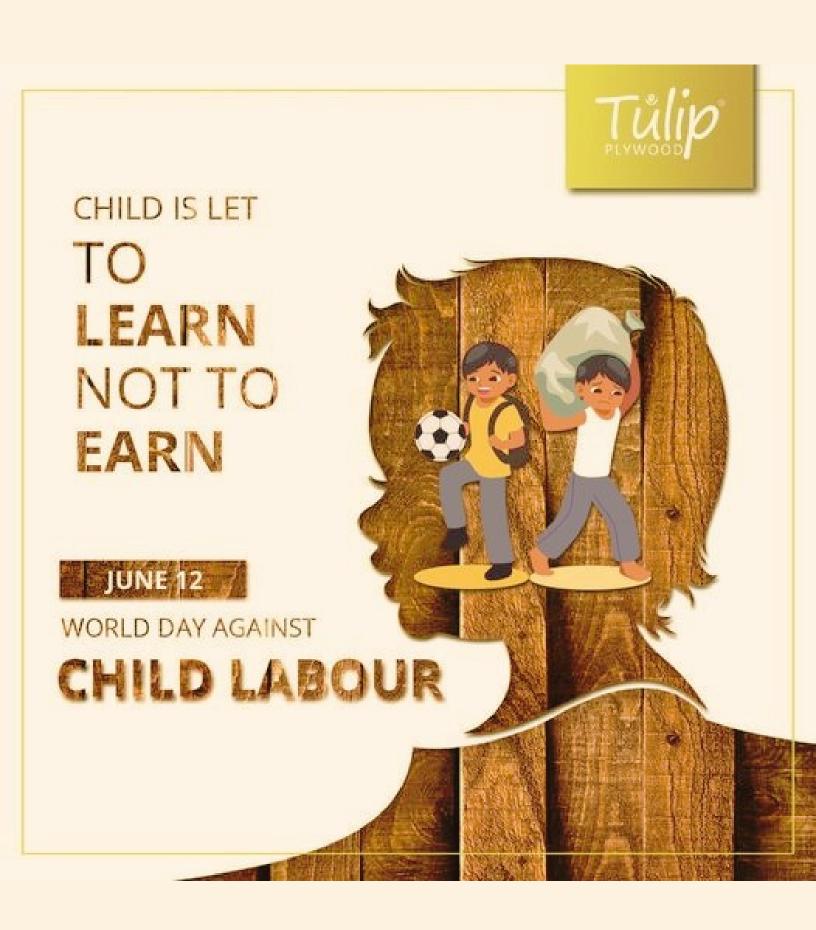
<u> தந்திரா</u>

வரும்..., தமிழ் ஆசிரியர்கள் தன்நிகரற்று விளங்கினர்..., மயில் இறகுகள் குட்டி போட்டன, புத்தகத்தில்..., மூன்றாம் வகுப்பிலிருந்து மட்டுமே, ஆங்கிலம்..., ஐந்தாம் வகுப்பு வரை அரைக்கால் டவுசர்..., பேருந்துகுள் கொண்டுவந்து மாலைமுரசு விற்பார்கள்..., எந்த நிறுத்தத்தில் ஏறினாலும் உட்கார இடம் கிடைக்கும் பேருந்தில்..., கொளுத்தும் வெய்யிலிலும் மேக் அப் இல்லா அழகி... பல வருடம் ஆனாலும் நம் குறும்பை மறந்து, நம்மை மறக்காத ஆசிரியர்... கூட்டமான பஸ்ல, நா அடுத்த stoppingல எறங்கிருவேன், நீங்க உக்காந்துக்கோங்க என்ற வார்த்தை....

7 கழுதை வயசானாலும் நமக்கு திருஷ்ட்டி சுத்தும் படந்த... பாட்டியிடம் பம்மும் தாத்தா... எல்லா வீடுகளிலும், ரேடியோனிலும், கேசட்டிலும் பாடல் கேட்பது சுகமானது வீடுகளின் முன் பெண்கள் காலையில் கோலமிட்டார்கள், மாலைப்பொழுதுகளில் வீட்டின் முன் அரட்டை அடிப்பார்கள் சினிமாவுக்கு செல்ல 2 நானைக்கு முன்பே திட்டமிடுவோம் ஆடி 18, தீபாவளி பண்டிகையை கொண்டாட்ட ஒரு மாதத்துக்கு முன்பே திட்டமிடுவோம் பருவ பெண்கள் பாவாடை தாவணி உடுத்தினர்..., சுவாசிக்க காறுமு இருந்தது..., குடிதண்ணீரை யாரும் விலைக்கு வாங்க விலுலை...

இதை எழுதும் நான்... படிக்கும் நீங்கள்... இன்னும் நிறைய இருக்கு இந்த உலகத்துல ரசிக்க... கடந்து தொலைந்து போனவை நம் நாட்கள் மட்டுமல்ல.., நம் சுகங்களும்தான், நம்பிக்கைகளும் தான்... இன்று எல்லாமே உள்ளங்கையில் கைபேசி வந்து எல்லாமே கனவாக... காணாமல் போய் விட்டது...!!! படித்ததில்... நினைத்தது... பிடித்தது!!!

A TO Z INDIA O JUNE 2022 PAGE 32









9848161112

6304949806



sudarsanplylam@gmail.com



www.sudarsanplywoods.com

M G Road Vijayawda AP

Owned, Published & Printed by INDIRA SRIVATSA, Printed at SRI AATHI LAKSHMI GRAPHICS, 14/33, Sivan Koil Cross Street, Kodambakkam, Chennai - 600024 & Published from E 002, Premier Grihalakshmi Apartments, Elango Nagar South, Virugambakkam, Chennai - 600092. **EDITOR: INDIRA SRIVATSA**

A TO Z INDIA JUNE 2022 PAGE 34



A TO Z INDIA • JUNE 2022 • PAGE 35

A TO Z INDIA
ENGLISH & TAMIL MONTHLY MAGAZINE
PUBLISHED ON THE FIRST WEEK OF EVERY MONTH
REG. WITH REGISTRAR OF NEWSPAPERS FOR INDIA
UNDER NUMBER TNBIL/2017/75531
R. DIS NO. 757/2017 ROC NUMBER L-105291/2021

